

# FICHE PRATIQUE N°1



## Remplacer les oeufs dans une recette

2 cuillères à café de graines  
de lin moulues + 2 cuillères  
à soupe d'eau

2 cuillères à café de  
graines de chia +  
2 à 3 cuillères à soupe  
d'eau.

1 cuillère à soupe de fécule  
+ 2 cuillères à soupe de  
liquide (eau, lait)

50 gr de tofu ou de yaourt  
de soja.

50 gr de compote de  
fruits

1 cuillère à café rase d'agar  
agar + 15 ml d'eau à  
température ambiante +  
1 cuillère à soupe d'eau  
bouillante

1/2 banane bien mûre



## FICHE PRATIQUE N°1 (suite)



### *Remplacer les oeufs dans une recette*

*Pour remplacer des blancs en neige récupérer le jus d'une boîte de pois chiche et le monter en neige avec un batteur.*

*Pour dorer un plat: faire chauffer dans une casserole jusqu'au premier frémissement  
2 cuillères à soupe de lait + 1 cuillère à soupe  
de sucre (miel, agave, érable)*

